

# ほけんだより2月

インフルエンザに注意しましょう!

作成: I-I 保健委員

島根県内のインフルエンザの流行はピークを越えましたが、感染の報告が続いています。引き続き感染症対策に努めましょう!



## インフルエンザの症状

基本的に1~2日の潜伏期間の後、発熱し38度を超え高熱となります。発熱が2~4日続いている間に、頭痛、筋肉痛、腰痛、倦怠感などを伴います。

解毒しても、咳、鼻水が続き、体調が回復するまでに1週間程かかります。

## インフルエンザの感染予防



### 石鹸でしっかり手洗い

- ・ウイルスが付着した手で口や鼻を触ると感染につながってしまう。

➡帰ったら石鹸できれいに洗い流す

### 咳エチケット

- ・感染が広がらないためには
- ➡体調が良くないときはマスクをつける  
咳、くしゃみの際はティッシュなどで口や鼻を押さえる。使ったティッシュは他人に

### ワクチン接種

- ・効果が出るまで二週間程度かかるので流行する前に、ワクチンを早めに済ませましょう。ワクチン接種は感染予防、また感染した場合の重症化が軽減される効果があります。

うつらないようにゴミ箱へ捨てる

## ストレスマネジメントについて

作成：1-2保健委員

そもそも、**ストレス**とは…**いろいろな出来事によって、心や体を感じるプレッシャー**のことです。

ストレスを完全になくすことはできません。むしろ、ストレスが多少あった方が、集中力とやる気が高まり、力を発揮しやすいという面があります。しかし、ストレスが大きかったり、長く続いたりすると、心や体の調子が悪くなったりすることもあります。そのためにも、ストレスと上手に付き合っていくことが大切です。

そこで、ストレスへの対処法やリラクゼーション法について、保健委員さんがまとめてくれました。

### ストレスへの対処法

ストレスを対処するにはネガティブな気分を発散させたり、心と体をリラックスさせ気分転換することが大切です。

例「音楽を聞いたり、歌を歌う」

音楽は、ごく自然に人の心と体を癒してくれます。そのときどきの気分にあった曲を選んで音楽にひたり、気分をリラックスさせましょう。

「失敗したら笑ってみる」

笑いは、心を軽やかにして、つらい日々を乗り越える力をつけてくれます。もし失敗してしまったら、自分を責めたりするのではなくユーモアのセンスを磨く、ひとつの練習だと思って笑ってみましょう。

自分に合ったストレスの対処法を見つけましょう♪

## 【リラックス法】

① ゆったりとした姿勢で座る



② 3秒息を吸う



③ 1秒間息を止める



④ 口から5秒間かけて息を吐き出します

